

Lampiran 4.

TES KESEGARAN JASMANI INDONESIA (TKJI)

Pengantar :

Dalam lokakarya kesegaran jasmani yang dilaksanakan pada tahun 1984 “ Tes Kesegaran Jasmani Indonesia “ (TKJI) telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen / alat tes yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu : 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. Akan tetapi pada handout ini akan dibahas TKJI pada kelompok usia 13-15 tahun dan 16-19 tahun.

Tulisan berikut adalah tulisan adaptasi dari buku Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk kelompok usia 16-19 tahun yang diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk memahami peraturan dan tata cara TKJI dengan baik dan benar. Semoga bermanfaat.

A. Rangkaian Tes

Tes kesegaran jasmani Indonesia terdiri dari :

1. Untuk **putra** terdiri dari :
 - a. lari 60 meter (16-19 tahun)
 - b. gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik
 - c. baring duduk (*sit up*) selama 60 detik
 - d. loncat tegak (*vertical jump*)
 - e. lari 1200 (usia 16-19 tahun)

B. Kegunaan Tes

Tes kesegaran jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani remaja (sesuai kelompok usia masing-masing).

C. Alat dan Fasilitas

1. Lintasan lari / lapangan yang datar dan tidak licin
2. Stopwatch
3. Bendera start
4. Tiang pancang
5. Nomor dada
6. Palang tunggal untuk gantung siku
7. Papan berskala untuk papan loncat
8. Serbuk kapur
9. Penghapus
10. Formulir tes
11. Peluit
12. Alat tulis dll

D. Ketentuan Tes

TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus- menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit. Perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik , dengan urutan pelaksanaan tes sebagai berikut :

- Pertama : Lari 60 meter (usia 16-19 tahun)
- Kedua : Gantung angkat tubuh untuk putra (*pull up*)
- Ketiga : Baring duduk (*sit up*)
- Keempat : Loncat tegak (*vertical jump*)
- Kelima : 1200 meter (usia 16-19 tahun)

E. Petunjuk Umum

1. Peserta

- a. Dalam kondisi sehat dan siap untuk melaksanakan tes
- b. Diharapkan sudah makan maksimal 2 jam sebelum tes
- c. Memakai sepatu dan pakaian olahraga
- d. Melakukan pemanasan (*warming up*)

- e. Memahami tata cara pelaksanaan tes
- f. Jika tidak dapat melaksanakan salah satu / lebih dari tes maka tidak mendapatkan nilai / gagal.

2. Petugas

- a. Mengarahkan peserta untuk melakukan pemanasan (*warming up*)
- b. Memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat petugas
- c. Memberikan pengarahan kepada peserta tentang petunjuk pelaksanaan tes dan mengizinkan mereka untuk mencoba gerakan-gerakan tersebut.
- d. Memperhatikan kecepatan perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya dengan tempo sesingkat mungkin dan tidak menunda waktu
- e. Tidak memberikan nilai pada peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes atau lebih
- f. Mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau per butir tes

F. Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Lari 50 / 60 Meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b. Alat dan Fasilitas

1) Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 50 / 60 meter

2) Bendera start

3) Peluit

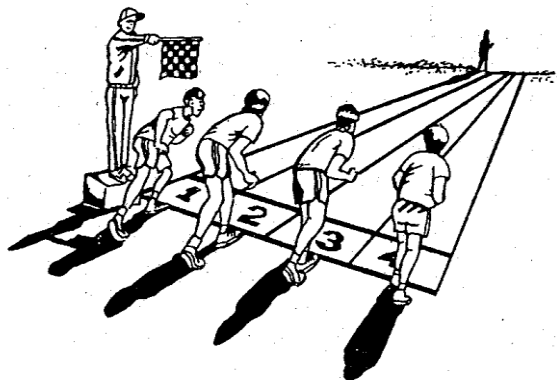
4) Tiang pancang

5) Stop watch

6) Serbuk kapur

7) Formulir TKJI

8) Alat tulis



c. Petugas Tes

- 1) Petugas pemberangkatan
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil tes

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start

2) Gerakan

a) pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari

b) pada aba- aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish

3) Lari masih bisa diulang apabila peserta :

- a) mencuri start
- b) tidak melewati garis finish
- c) terganggu oleh pelari lainnya
- d) jatuh / terpeleset

4) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis

Finish

5) Pencatat hasil

- 1) hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 / 60 meter dalam satuan detik
- 2) waktu dicatat satu angka dibelakang koma

2. Tes Gantung Angkat Tubuh untuk Putra, Tes Gantung Siku Tekuk untuk Putri

a) Tujuan

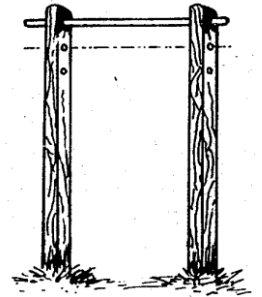
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu

b) Alat dan fasilitas

- 1) lantai rata dan bersih
- 2) palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran $\frac{3}{4}$ inci
- 3) stopwatch
- 4) serbuk kapur atau magnesium karbonat
- 5) alat tulis

c) Petugas tes

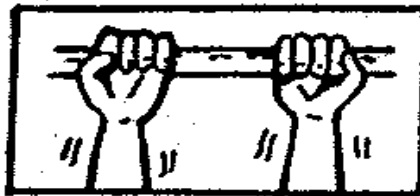
- 1) pengamat waktu
- 2) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil



d) Pelaksanaan Tes Gantung Angkat Tubuh 60 detik (**Untuk Putra**)

1) Sikap permulaan

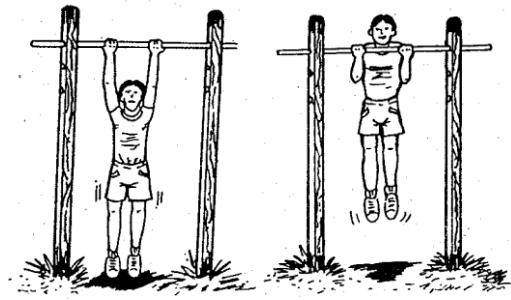
Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu (gambar 3). Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala



2) Gerakan (**Untuk Putra**)

- a) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal (lihat gambar 4) kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.
- b) Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
- c) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak

mungkin selama 60 detik.



3) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:

- a) pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun
- b) pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal
- c) pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus

e) Pencatatan Hasil

- 1) yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
- 2) yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
- 3) Peserta yang tidak mampu melakukan Tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai nol (0).

3. Tes Baring Duduk (*Sit Up*) Selama 60 detik

a. Tujuan

Mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

- 1) lantai / lapangan yang rata dan bersih
- 2) stopwatch

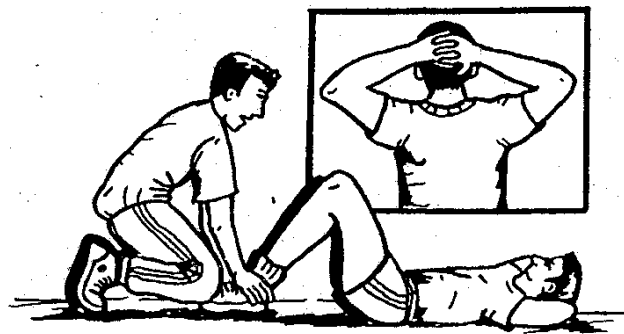
- 3) alat tulis
- 4) alas / tikar / matras dll

c. Petugas tes

- 1) pengamat waktu
- 2) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

- 1) sikap permulaan
 - a) berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala.



- b) Peserta lain menekan / memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.

2) Gerakan

- a) Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal.
- b) Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik



e. Pencatatan Hasil

- 1) Gerakan tes tidak dihitung apabila :
 - pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi
 - kedua siku tidak sampai menyentuh paha
 - menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh
- 2) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik
- 3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0)

4. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak / tenaga eksplosif

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.
- 2) Serbuk kapur
- 3) Alat penghapus papan tulis
- 4) Alat tulis

c. Petugas Tes

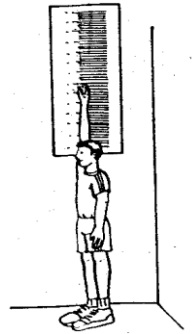
Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan Tes

- 1) Sikap permulaan
 - a) Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur / magnesium karbonat
 - b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan / kiri

badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan

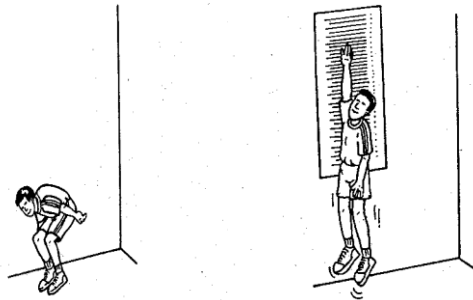
ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.



2) Gerakan

a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke

belakang



Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan

yang terdekat sehingga menimbulkan bekas

b) Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain

e. Pencatatan Hasil

- 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
- 2) Ketiga selisih hasil tes dicatat
- 3) Masukkan hasil selisih yang paling besar

5. Tes Lari 1200 meter (16-19 Tahun) Untuk Putra

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru, peredaran darah dan pernafasan

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Lintasan lari
- 2) Stopwatch
- 3) Bendera start
- 4) Peluit
- 5) Tiang pancang
- 6) Alat tulis

c. Petugas Tes

- 1) Petugas pemberangkatan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil
- 4) Pengawas dan pembantu umum

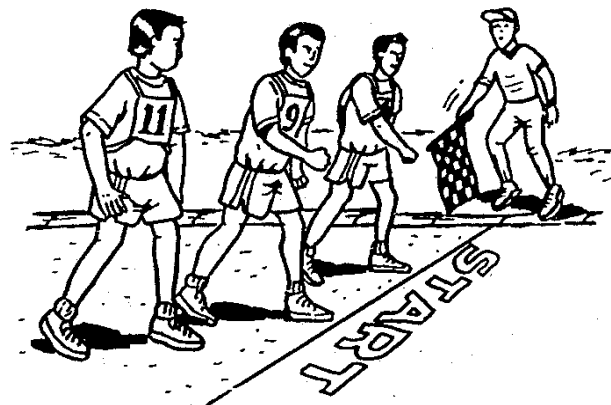
d. Pelaksanaan Tes

1) Sikap permulaan

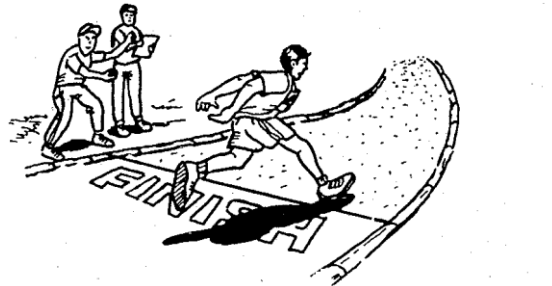
Peserta berdiri di belakang garis start

2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari



b) Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish



e. Pencatatan Hasil

1) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat

Melintasi garis finish

2) Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh : 3 menit 12 detik maka ditulis 3' 12"

G. Tabel Nilai TKJI

**Tabel Nilai TKJI
(Untuk Putra Usia 16-19 Tahun)**

Nilai	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	S.d – 7,2"	19 - Keatas	41 - Keatas	73 Keatas	s.d – 3'14"	5
4	7.3" – 8,3"	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3'15" – 4'25"	4
3	8,4" – 9,6"	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4'26" – 5'12"	3
2	9,7" – 11,0"	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5'13" – 6'33"	2
1	11,1" dst	0 - 4	0 – 9	38 dst	6'34" dst	1

H. Norma TKJI

Hasil setiap butir tes yang telah dicapai oleh peserta dapat disebut sebagai hasil kasar. Mengapa disebut hasil kasar ? Hal ini disebabkan satuan ukuran yang digunakan untuk masing-masing butir tes berbeda, yang meliputi satuan waktu, ulangan gerak, dan ukuran tinggi.

Untuk mendapatkan hasil akhir, maka perlu diganti dalam satuan yang sama yaitu NILAI. Setelah hasil kasar setiap tes diubah menjadi satuan nilai, maka dilanjutkan dengan menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir TKJI. Hasil penjumlahan tersebut digunakan untuk dasar penentuan klasifikasi kebugaran jasmani remaja.

NORMA TES KESEKARAN JASMANI INDONESIA (Untuk Putera dan puteri)

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kebugaran Jasmani
1.	22 – 25	Baik sekali (BS)
2.	18 – 21	Baik (B)
3.	14 – 17	Sedang (S)
4.	10 – 13	Kurang (K)
5.	5 – 9	Kurang sekali (KS)

I. Formulir TKJI

FORMULIR TKJI

Nama :

Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan *

No Dada :

Usia : Tahun

Nama Sekolah :

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
	Lari 50 / 60 meter *			
1	Gantung :			
	a) Siku tekukdetik
2	b) Angkat Tubuh			
	detik
	kali
	Baring Duduk 60 detik			
3	kali
4	Loncat Tegak			
	- Tinggi raihan :			
	...			
	...			
	...			
cm
	.c			
	m			
5	Loncatan I :menit		
	detik
	...			
	...			
	...			

	<p>...</p> <p>.c</p> <p>m</p> <p>- Loncatan II :</p> <p>...</p> <p>...</p> <p>...</p> <p>...</p> <p>c</p> <p>m</p> <p>- Loncatan III :</p> <p>...</p> <p>...</p> <p>...</p> <p>c</p> <p>m</p> <p>Lari 800/ 1000 / 1200 meter *</p>			
6	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)			
7	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani			

* coret yang tidak perlu

Petugas Tes,

.....

Statistics

VAR00001

N	Valid	30
	Missing	0
Mean		17,33
Median		18,00
Mode		18
Std. Deviation		2,233
Variance		4,989
Range		10
Minimum		11
Maximum		21
Sum		520

VAR00001

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
11	1	3,3	3,3	3,3
13	2	6,7	6,7	10,0
15	1	3,3	3,3	13,3
16	4	13,3	13,3	26,7
17	5	16,7	16,7	43,3
Valid 18	10	33,3	33,3	76,7
19	3	10,0	10,0	86,7
20	2	6,7	6,7	93,3
21	2	6,7	6,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Lampiran 5. Hasil penelitian TKJl

No	Subyek	Kelas	Jenis Kelamin	Umur	Jenis Tes											Lari	
					Lari 60 meter	Gantung		Baring duduk 60 detik	Loncat tegak						Hasil	1000 meter	1200 meter
						Siku tekuk	Angkat tubuh		Tinggi raih	Loncatan			Loncatan III				
										I	II	III					
1	S1	XI	L	17	8,4"	-	15	48	240	310	314	312	74	-	3'53"		
2	S2	XI	L	18	9,1"	-	12	47	236	299	306	291	70	-	4'05"		
3	S3	X	L	16	8,6"	-	13	43	226	278	277	275	52	-	4'01"		
4	S4	XI	L	18	10,2"	-	10	39	198	243	242	242	45	-	5'13"		
5	S5	XI	L	18	8,9"	-	12	41	215	262	266	264	51	-	4'17"		
6	S6	XI	L	18	8,5"	-	14	47	225	280	280	278	55	-	3'50"		
7	S7	XI	L	17	8,2"	-	15	48	223	275	278	273	55	-	3'40"		
8	S8	X	L	17	9,9"	-	11	40	232	280	278	278	48	-	4'16"		
9	S9	XI	L	17	9,9"	-	13	41	210	262	260	258	52	-	4'15"		
10	S10	X	L	16	10,7"	-	10	33	228	264	260	261	36	-	6'57"		
11	S11	X	L	17	9,6"	-	13	52	212	268	266	265	56	-	4'19"		
12	S12	XI	L	18	8,9"	-	14	42	220	270	272	270	52	-	4'27"		
13	S13	X	L	16	8,8"	-	12	45	196	245	245	245	49	-	4'36"		
14	S14	X	L	16	9,1"	-	13	47	199	244	242	240	45	-	4'31"		
15	S15	XI	L	17	8,2"	-	13	41	197	256	254	254	59	-	5'11"		
16	S16	XI	L	17	9,7"	-	13	40	205	258	260	260	55	-	4'12"		
17	S17	XI	L	18	9,9"	-	14	47	203	257	259	260	57	-	5'02"		
18	S18	X	L	17	8,0"	-	14	47	206	265	265	266	60	-	4'15"		
19	S19	X	L	17	9,6"	-	15	52	228	288	293	285	65	-	4'31"		
20	S20	XI	L	17	9,0"	-	13	51	218	274	270	271	56	-	4'11"		
21	S21	XI	L	18	9,1"	-	12	47	230	284	286	278	56	-	5'05"		
22	S22	XI	L	18	8,1"	-	14	42	224	282	284	286	62	-	5'01"		
23	S23	X	L	17	9,3"	-	15	43	192	242	242	246	54	-	5'10"		
24	S24	X	L	17	9,2"	-	15	40	194	244	245	242	51	-	5'13"		
25	S25	X	L	17	9,2"	-	16	39	225	280	280	280	55	-	5'10"		
26	S26	X	L	17	9,1"	-	15	50	222	278	278	274	56	-	5'22"		
27	S27	XI	L	18	9,4"	-	16	48	224	277	279	278	55	-	5'10"		
28	S28	XI	L	17	9,8"	-	15	41	230	291	290	288	61	-	5'10"		
29	S29	XI	L	18	9,5"	-	15	51	238	299	310	302	72	-	5'23"		
30	S30	X	L	17	9,8"	-	10	39	220	264	260	258	44	-	6'02"		

No	Subyek	Kelas	Jenis Kelamin	Rangkaian Tes					Jumlah	Klasifikasi
				1	2	3	4	5		
1	S1	XI	L	3	4	5	5	4	21	Baik
2	S2	XI	L	3	3	5	4	4	19	Baik
3	S3	X	L	3	3	5	3	4	18	Baik
4	S4	XI	L	2	3	4	2	2	13	Kurang
5	S5	XI	L	3	3	5	3	4	18	Baik
6	S6	XI	L	3	4	5	3	4	19	Baik
7	S7	XI	L	4	4	5	3	4	20	Baik
8	S8	X	L	2	3	4	2	4	15	Sedang
9	S9	XI	L	2	3	5	3	4	17	Sedang
10	S10	X	L	2	3	4	1	1	11	Kurang
11	S11	X	L	3	3	5	3	4	18	Baik
12	S12	XI	L	3	4	5	3	3	18	Baik
13	S13	X	L	3	3	5	2	3	16	Sedang
14	S14	X	L	3	3	5	2	3	16	Sedang
15	S15	XI	L	4	3	5	3	3	18	Baik
16	S16	XI	L	2	3	4	3	4	16	Sedang
17	S17	XI	L	2	4	5	3	3	17	Sedang
18	S18	X	L	4	4	5	4	4	21	Baik
19	S19	X	L	3	4	5	4	3	19	Baik
20	S20	XI	L	3	3	5	3	4	18	Baik
21	S21	XI	L	3	3	5	3	3	17	Sedang
22	S22	XI	L	4	4	5	4	3	20	Baik
23	S23	X	L	3	4	5	3	3	18	Baik
24	S24	X	L	3	4	4	3	2	16	Sedang
25	S25	X	L	3	4	4	3	3	17	Sedang
26	S26	X	L	3	4	5	3	2	17	Sedang
27	S27	XI	L	3	4	5	3	3	18	Baik
28	S28	XI	L	2	4	5	4	3	18	Baik
29	S29	XI	L	3	4	5	4	2	18	Baik
30	S30	X	L	2	3	4	2	2	13	Kurang